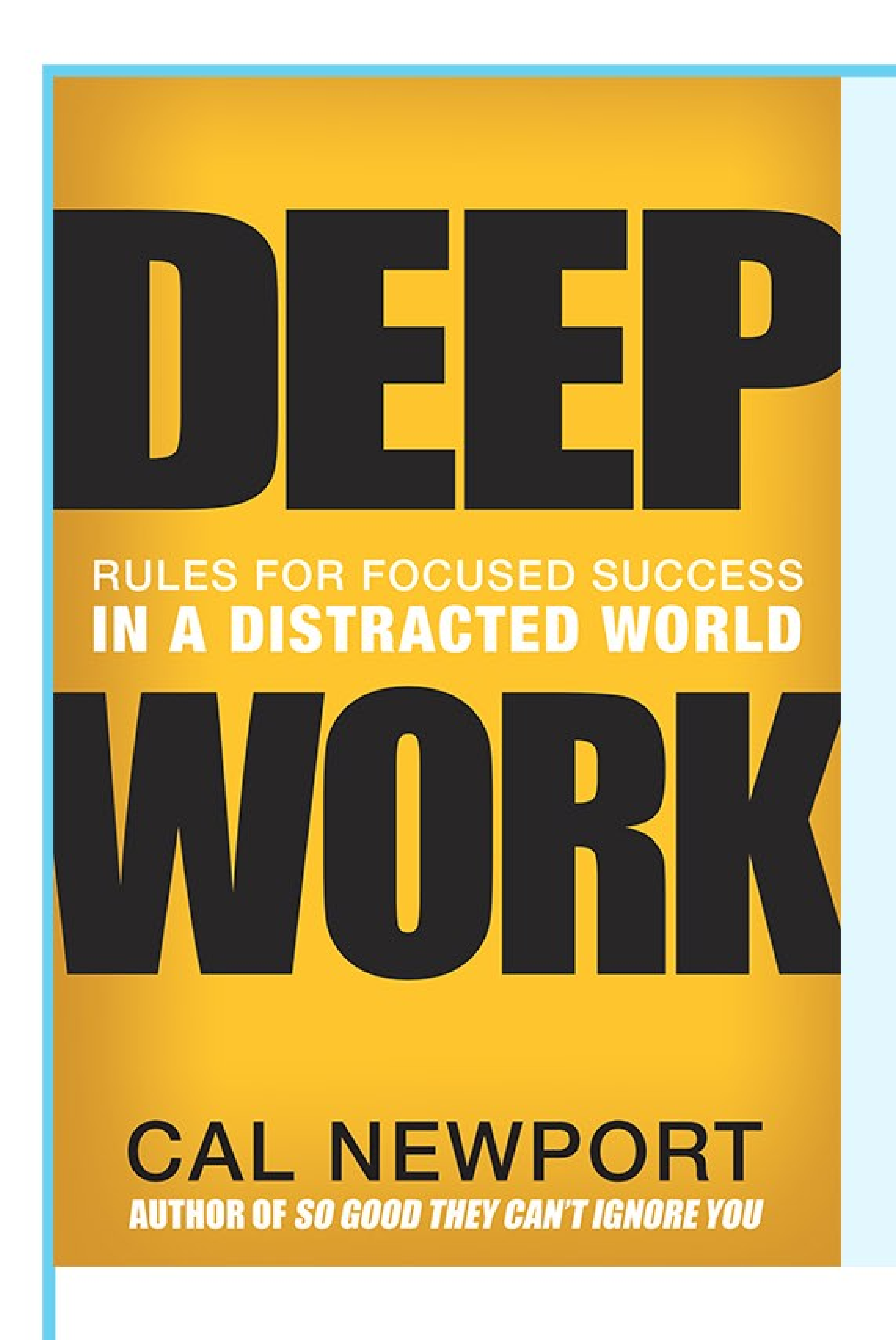
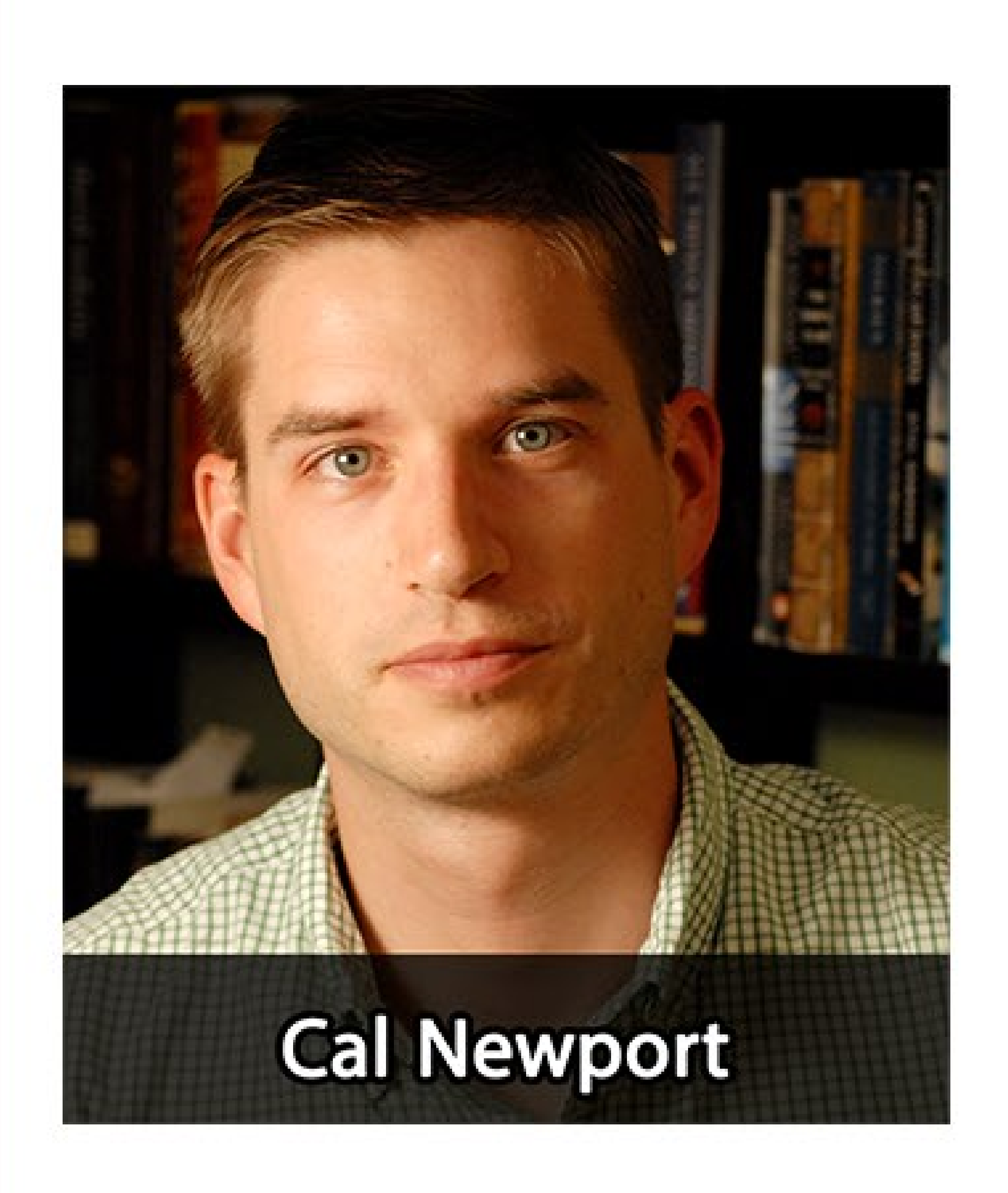


العمل العميق



السلام عليكم .. في كتاب اليوم سنتكلم عن أهمية وكيفية العمل والتعلم بتركيز لتحقيق إنتاجية أكبر في وقت أقل!

كتابنا اليوم اسمه Deep Work
سنتكلم عن معنى الاسم بالتفصيل..
لكن بداية نذكر نبذة سريعة عن المؤلف



مؤلف الكتاب اسمه **كال نيوبورت** ..
حاصل على الدكتوراة في علوم الكمبيوتر
من الـ MIT .. وحالياً أستاذ مساعد في
جامعة چورچتاون ..

كتاب اليوم مقسم لجزئين رئيسيين ..
الجزء الأول المؤلف يتكلم فيه عن المقصود بالعمل العميق ومدى أهميته .. وفي **الجزء الثاني** يتكلم عن كيفية العمل بشكل عميق.

اخترت من الكتاب 4 أفكار

- العمل العميق والعمل الضحل
- عصر المشتتات
- تعدد المهام ورواسب الانتباه
- كيف تكتسب مهارة العمل العميق

دعونا نبدأ بأول فكرة 🙂



العمل العميق والعمل الضحل

طبيعي أن يكون معظم من يقرأ هذا الكتيب عملهم معتمد على المجهود الذهني أكثر بكثير من المجهود البدني .. سواء كنت طالب لازلت تدرس أو موظف .. مبرمج، مصمم ، محامي، محاسب، مهندس، دكتور .. أيا كانت وظيفتك فغالباً عملك يحتاج لمجهود ذهني أكثر بمراحل من المجهود البدني.
السبب في أن عمل معظمنا حالياً يعتمد على المجهود الذهني بشكل أساسي هو أننا نعيش في عصر الاقتصاد فيه أصبح اقتصاد معرفي Knowledge Economy .. العمل الذي يعتمد على المجهود البدني يقل مع الوقت بسبب التطور التقني والماكينات التي جعلت المصانع تحتاج لعدد أقل من العمال.. بينما ظهرت مهن أخرى كثيرة كلها تعتمد على المعرفة بالتقنيات والعلوم الحديثة.

قيمتك في هذا السوق المعرفي يحددها مستوى قدراتك المعرفية وخبراتك .. وأيضًا قدرتك على التعلم واكتساب مهارات جديدة باستمرار

الاقتصاد المعرفي يتميز بالتطور السريع .. فلو أردت أن تكون مميز وقيمتك عالية في السوق ستحتاج لتطوير ذاتك بسرعة واستمرار.

ولكي تكون صاحب قدرات عالية وأيضًا تطور من نفسك باستمرار .. ستحتاج أن يكون لديك قدرة على العمل بتركيز لفترات طويلة على مهام صعبة سواء كانت للعمل أو للتعلم.
وهنا يأتي قصد الكاتب من مصطلح العمل العميق.

ما هو العمل العميق؟

العمل العميق .. Deep work

هو العمل بتركيز على مهام مهمة أو صعبة تحتاج لمجهود ذهني كبير .. وينتج عن هذا العمل قيمة جديدة وتطور في مستوى المهارة .. يصعب الحصول عليها بطريقة أخرى.

أمثلة على العميق .. محاولة الطالب حل مسألة صعبة وهو يذاكر .. المهندس وهو يحاول رسم تصميم يستغل المساحة بأفضل شكل ممكن .. المحاسب وهو يحاول وضع ميزانية دقيقة .. المحامي وهو يحضر دفاع لقضية صعبة .. أو أي أحد وهو يتعلم مهارة جديدة في مجاله، صعبة عليه لكنها ستزيد من خبرته ومستواه في هذا المجال.

ومقابل العمل العميق .. هناك العمل الضحل!

العمل الضحل .. Shallow work

هو العمل على مهام لا تحتاج لمجهود ذهني تقريباً.. عمل يتم في حالة تشتت غالباً.. وهو عادة لا يضيف قيمة جديدة ولا يؤدي لتطور في المهارات .. ومن السهل أن يقوم به آخرون.

أمثلة على العمل الضحل.. تصفح الإنترنت بدون حاجة حقيقية حتى وإن كان هناك بعض الفائدة.. بعض الأعمال الإدارية مثل الرد على البريد الإلكتروني والرسائل وخلافه..

العمل الضحل ليس عديم القيمة تماماً .. لكن قيمته أقل بكثير مقارنة بالعمل العميق.

هناك صفتان في العمل العميق يتميز بهما عن العمل الضحل

DEEP WORK IS RARE & VALUABLE
العمل العميق نادر وقيمته كبيرة

العمل العميق نادر.. عدد قليل من الناس -خصوصا في هذا العصر- لديهم القدرة على العمل بتركيز على الأمور المهمة والصعبة .. ولهذا نجد المحترفين دائماً أقل عدداً .. بينما على العكس ستجد المبتدئين وأصحاب المستوى المتوسط دائمًا عددهم كبير وسهل استبدالهم.. كذلك عدد المتفوقين في الدراسة قليل مقارنة بعدد أصحاب الدرجات الضعيفة والمتوسطة.

كما أن العمل العميق قيمته عالية .. لذلك تجد المحترفين الذين لديهم القدرة على الإنجاز والعمل بتركيز على الأمور الصعبة سعرهم وقيمتهم عالية في السوق أيا كان مجال عملهم.

الندرة والقيمة العالية هذه غير متوفرة في العمل الضحل .. لأن مثلما قلنا هو لا يحتاج لمجهود ذهني كبير وسهل أن يقوم به آخرون .. لذلك طبيعي أن تجد كثير من الناجحين يفوضون مساعدين يقومون بالأعمال الضحلة والروتينية نيابة عنهم بحيث يفرغوا أنفسهم للأمور المهمة التي يصعب على غيرهم القيام بها.

العمل العميق هو الذي سيجعل لحياتك العملية والعلمية قيمة أكبر .. على عكس العمل الضحل اللي سيشعرك دائماً أنك مشغول لكن بدون إنجاز أو تطور يشعرك بقيمة عملك وأهميته.

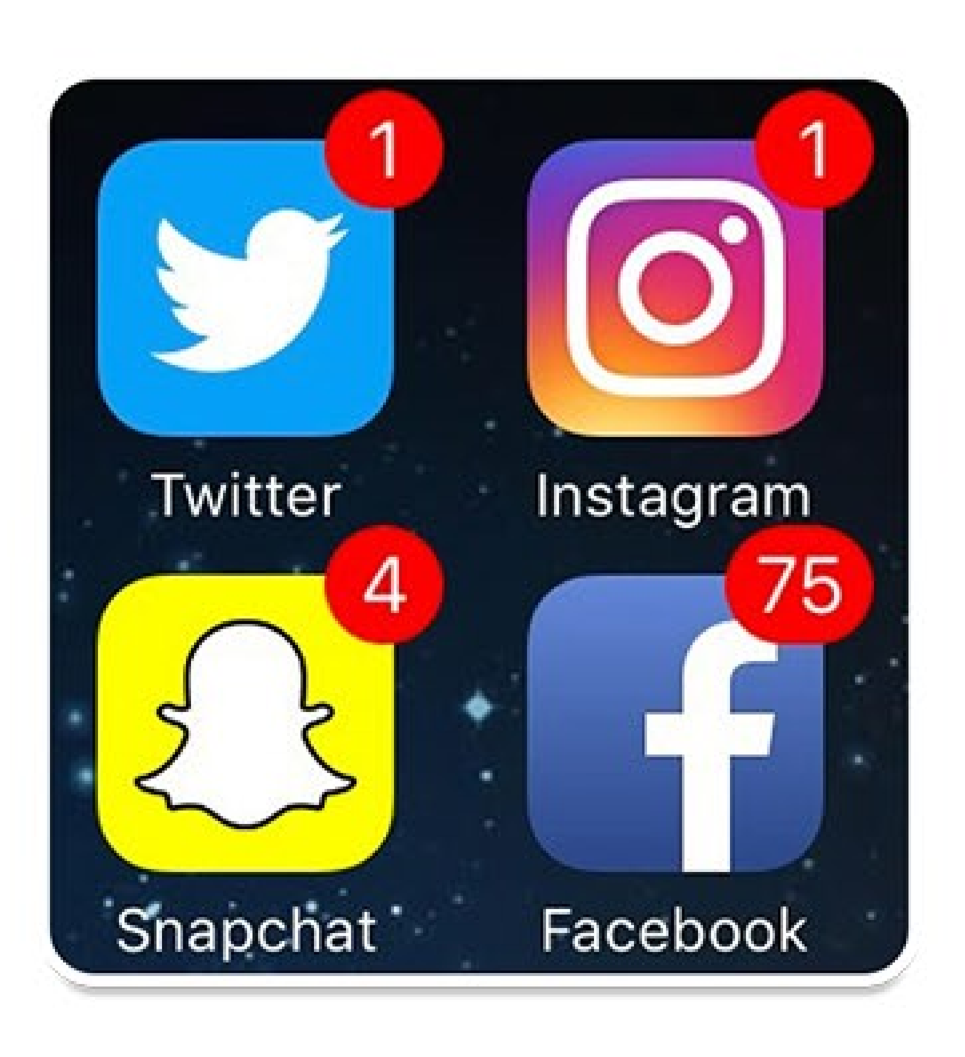
ملخص هذه الفكرة.. لو أردت الإنجاز والتطوير بشكل أكبر في مجالك .. وأن تزيد قيمتك في السوق ويصعب استبدالك .. وأن يكون لحياتك معنى أكبر وتضيف قيمة حقيقية في الحياة.. فلابد من أن تكتسب مهارة العمل العميق .. لكن قبل أن نتكلم عن كيفية اكتسابها .. نحتاج للحديث عن العقبات التي ستواجهنا.

2 عصر المُشتتات

مجموع المدة الزمنية للفيديوهات التي تترفع على يوتيوب في يوم واحد فقط أكثر من 50 عام!! .. مئات الملايين من الصور والرسائل تنشر يومياً من خلال صفحات السوشيال ميديا وتطبيقات التواصل مثل فيسبوك.. واتساب.. تويتر.. انستجرام.. سناب شات وغيرهم.. عدد الأفلام التي يتم إنتاجها عالمياُ في السنة يقترب من 10 ألاف فيلم.. هذا غير المسلسلات .. مئات المباريات في كرة القدم والألعاب الشعبية الأخرى .. ألعاب الكمبيوتر والموبايل .. غير البرامج التلفزيونية والإعلانات..

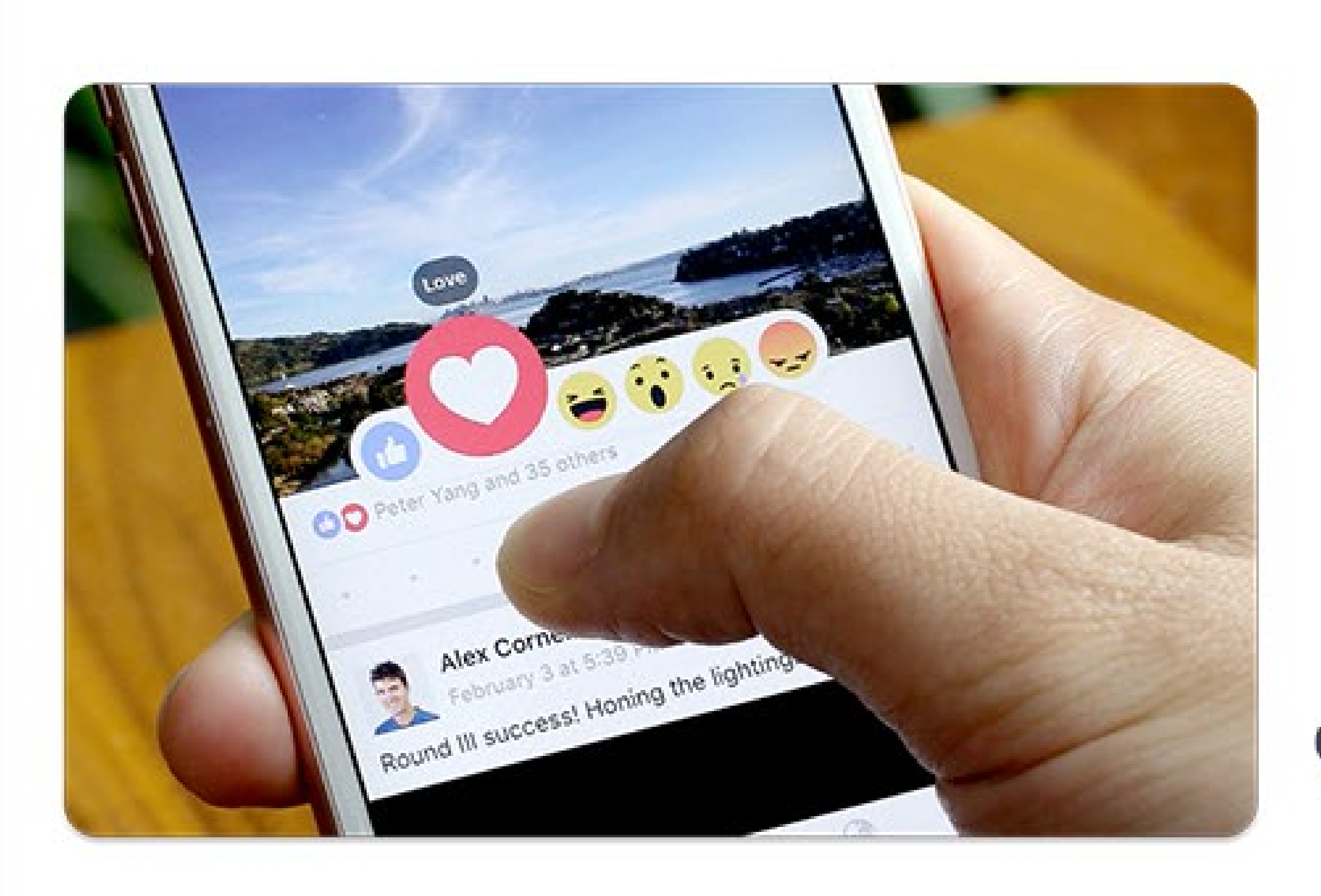
أظن لا يوجد خلاف على أن العصر الحالي هو عصر المُشتتات بلا منازع!

تخيل أن هناك آلاف الموظفين والخبراء في كل هذه الشركات والمجالات يتقاضون ملايين الدولارات شهرياً لتحقيق هدف واحد .. وهو الحصول على أكبر قدر من انتباهك ووقتك لصالح شركتهم.



عدم قدرتك على مقاومة شكل الإشعارات في التطبيقات المختلفة ليس صدفة وغير خاص بك وحدك .. هذه الشركات تدرس بدقة ما الذي يجعلك تُدمن استخدام خدماتهم لأطول فترة ممكنة ..
لأن هذا معناه أرباح أكبر لهم.

المخ يحب الـ novelty.. الأشياء الجديدة .. ومع كل ضغطة أو مرور على صفحات شبكات التواصل الاجتماعي يكون هنك فرصة لمشاهدة شيء جديد .. صورة ظريفة .. منشور مثير .. خبر مهم .. وهكذا..



في كل مرة نشاهد شيء ويعجبنا أو يُثير اهتمامنا، يفرز مخنا مركب اسمه الدوبامين .. وهو الذي يشعرنا بقدر من السعادة والنشوة يجعلنا نستمر في تكرار الفعل الذي كان سبب في هذا الشعور.

وهذا الذي يسبب نوع من الإدمان للسوشيال ميديا والإنترنت عموماً .. المشكلة أن معظم المحتوى الذي يضيع الناس وقتهم في استهلاكه هو محتوى ضحل وتافه .. ينسونه بعدها بساعات بدون أن يضيف لهم أي قيمة تنفعهم مستقبلاً .

مفهوم أن هناك قدر من الفائدة في السوشيال ميديا .. وطبعا الإنترنت نفسها مفيدة جدا لو استخدمتها بشكل واعي. لكن الاستخدام غير الواعي أضراره أكبر من منافعه بمراحل.

عصر المشتتات الحالي هذا يعتبر حديث نسبياً .. أقل من 10 سنوات .. لأنه مرتبط بشكل كبير بانتشار الهواتف الذكية والسرعات العالية للإنترنت .. وبالتالي لازالت الأضرار بعيدة المدى ولم تظهر بشكل واضح .. وللأسف كثير من الناس سيكتشف متأخر أنها ضيعت أفضل وأنشط سنوات عمره في حالة تشتت وبدون إنجاز يستحق!

التشتت وضياع الوقت جزء من مشاكل الشبكات الاجتماعية .. لن نتكلم عن الأمراض النفسية والمجتمعية التي تسببها هذه الشبكات لأنها خارج موضوع الكتاب .. لكن لابد أن تعرف أنك لو كنت من مدمني الشبكات الاجتماعية بالذات لا يصلح أن تكمل باقي حياتك بهذا الشكل..

كلما أدمنت التشتت أكثر كلما كانت قدرتك على التركيز والعمل العميق أقل .. وبالتالي فرصتك في تحقيق نجاح في حياتك أقل.

.. والحل ؟ ..



مؤلف الكتاب يقترح أن تقلع وتغلق كل حساباتك على مواقع السوشيال ميديا .. وهو ما فعله هو نفسه..
رغم إنه كمؤلف مشهور المفترض أن يكون لديه حسابات على السوشيال ميديا لزوم التسويق وخلافه .. لكنه يرى أن ضرر التواجد أكثر من النفع.

لكن أنا فاهم إن هذا صعب على كل الناس تقريباً ..
خصوصاً أن هناك قدر من الفائدة مثلما قلنا في هذه المواقع.
لذلك الذي سأقترحه عليك هو ..

إعادة تحجيم وتقييم لوجودك على السوشيال ميديا.

سنفعل هذا من خلال 3 خطوات

- أولاً .. احذف حساباتك غير النشطة.

أي شبكة اجتماعية أنت مشترك فيها لكنك غير نشط عليها بشكل كبير الغِ حسابك عليها فوراً واحذف التطبيق من على موبايلك .. قبل أن تربط نفسك بهم أكثر

- ثانياً .. حدد أهدافك بوضوح من الاستخدام

لو سألتك لماذا تستخدم فيسبوك مثلاً.. وردك كان: لأسباب كثيرة .. هذه مشكلة! .. لأن هذا معناه أن في كل وقت سيكون عندك دافع ورغبة في التصفح لأن دائماً هناك جديد في واحد من الأسباب الكثيرة التي تستخدم فيسبوك من أجلها.

بالنسبة لي فأنا أستخدم فيسبوك لهدف واحد أساسي ..
نشر مقالات لعدد من المتابعين المهتمين .. استخدمه كمدونة لا للتواصل الاجتماعي .. اتابع عليه عدد قليل جداً من الأشخاص والصفحات التي تصب في صالح الهدف الأساسي.

وبالنسبة لتويتر.. متابع عدد قليل جداً من الحسابات في مجال عملي ومجال تطوير الذات والعلوم فقط ..لا يوجد حسابات أخبار أو أصدقاء أو متابعة لكل Trend تافه يظهر كل يوم !!

هذا بالنسبة لي يزيد الفائدة التي أحصل عليها ويقلل الضرر بقدر الإمكان .. إنما لو تركت نفسي للشبكات تعرض لي أي محتوى يرونه مهم .. سأضيع وقتي وتركيزي بدون عائد يستحق.

فياليتك أنت أيضّا تحدد أهدافك وتختصر استخدامك على هذه الأهداف .. والخطوة القادمة ستساعدك!

- **ثالثاً .. حملة نظافة!**

مع مرور الوقت تجد نفسك قد تابعت عدد كبير من الشخصيات والصفحات والمجموعات التي تجعل صفحة التحديثات مُكدسة بمحتوى غير مفيد لك ... صفحات أخبار.. صفحات أكل.. صفحات ساخرة.. شخصيات تشتكي طوال الوقت.. وهكذا... لا يصلح أن تستمر في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بهذه الطريقة.

لابد كل فترة من عمل حملة نظافة .. تحذف أو تخفي كل الأشخاص أو الصفحات غير المفيدة فعلاً .. لا تستمر في متابعة شخص أو صفحة لا يقدم لك فائدة واضحة .. سهل أن تدعي أن شيء معين مُفيد أو ممكن أن يكون مُفيد في المستقبل .. لو كان غير مُفيد في الوقت الحالي احذفه بدون تردد.

ونصيحتي أن تبدأ بصفحات الأخبار والأكل والأشخاص كثيري الشكوى حتى ولو بشكل ساخر .. الأخبار المهمة ستصلك رغم عنك .. لا تحتاج لإثارة شهيتك طوال اليوم بصور أكل.. والسخرية المستمرة تُفقد أشياء كثيرة قيمتها وتورث الإحباط مع الوقت.

بعض الحسابات أصبحت مزدحمة جداً بشكل يجعل تنظيفها مضيعة للوقت .. والأسهل عمل حساب جديد تماماً ونقل الحسابات والصفحات المفيدة والمهمة فقط إليه .. وبعدها تقفل الحساب القديم.

الوقت الذي ستستغرقه في حملة التنظيف هذه سيوفر لك أضعافه في المستقبل وسيقلل من تشتتك وتعلقك بالسوشيال ميديا.

3 تعدد المهام ورواسب الانتباه

بخلاف المُشتتات خارج العمل مثل السوشيال ميديا .. نحن نشتت أنفسنا في أوقات كثيرة بمهام العمل نفسها.

وهذا يحدث عندما نعمل على أكثر من شيء في نفس الوقت .. أو ما يسمى بتعدد المهام Multitasking

في الواقع القول بأننا نعمل على أكثر من شيء في نفس الوقت هذا غير دقيق .. نحن نوقف العمل على مهمة حتى نعمل على غيرها .. يعني في أي لحظة نكون مشغولين بمهمة واحدة فقط .. وبالتالي التسمية الأدق هي تبديل المهام Task switching لا تعدد المهام Multitasking .. لكن تسمية تعدد المهام هي الأكثر شهرة لهذا سنستخدمها.

تعدد المهام يجعلك تبذل مجهود ذهني ووقت أكبر بدون داعي ..

هناك تجربة ظريفة ممكن أن تجربها بنفسك .. هي غير مذكورة في الكتاب لكنها توضح الفكرة بشكل أفضل ..

حاول بسرعة كتابة كلمة Hello وبعدها الأرقام من 1 لـ 5 .. واحسب عدد الثواني التي ستستغرقها .. وبعدها حاول كتابتهم مرة ثانية لكن بالتبديل مرة حرف ومرة رقم!

ستلاحظ أنك في المرة الثانية استغرقت وقت أطول وغالباً بذلت مجهود ذهني أكبر .. هذا غير إن احتمال الخطأ أكبر مع التبديل ..

وهذا الذي يحدث بالضبط عندما تعمل على أكثر من مهمة في نفس الوقت .. والسبب هو ما يسمى بـ**رواسب الانتباه Attention Residue**

عندما تكون مركز في مهمة ثم تتركها للعمل على مهمة أخرى .. مخك لا يستطيع نقل تركيزه أو انتباهه بسرعة أو بشكل كامل ويكون هناك رواسب انتباه باقية من المهمة الأولى أثناء العمل على المهمة الثانية .. ونفس الشيء يحدث عندما تعود للمهمة الأولى مرة أخرى .. وطبعاً الوضع يزداد سوءاً لو كنت تتنقل بين أكثر من مهمتين!

الكتاب يذكر بعض التجارب العلمية التي توضح تأثير رواسب الانتباه .. لكننا لن نذكرها اختصاراً للوقت.

المهم .. كي تستطيع العمل بعمق .. التزم بالعمل على مهمة واحدة ولا تتنقل لأخرى إلا بعد الانتهاء من العمل على الأولى.



كيف تكتسب القدرة على العمل العميق

سنعرض خمس نصائح تساعدنا في اكتساب مهارة وعادة العمل العميق

1 - اجعل العمل العميق عادة

يجب أن يكون هدفنا أن نجعل العمل العميق عادة في حياتنا لا مجرد شيء نفعله عندما تضطرنا الظروف. لأن مثلما تعلمنا في حلقة العادات .. الإنجازات الكبيرة تتحقق بالتراكم الذي تمكنا منه العادات.

المؤلف يقول أن المبتدئين قدرتهم على العمل العميق قد لا تزيد عن ساعة واحدة في اليوم .. لكن مع الاستمرار والتعود ممكن أن يصلوا لـ 4 ساعات.. وهذا وقت كافي جداً لإنجاز قدر كبير من العمل المهم يومياً.

المؤلف هنا يقول أنه بـ 4 ساعات من العمل العميق يومياً استطاع تحضير الدكتوراة في علوم الكمبيوتر .. ويؤلف خمسة كتب .. ويقوم بمهام عمله في الجامعة .. بدون أن يضطر للعمل وقت إضافي بعد ساعات العمل أو في أيام الأجازة!

هذا القدر من الإنجاز لن نقدر على تحقيقه بدون أن يكون العمل بتركيز عادة يومية عندنا.

لذلك يُفضل تحديد موعد ثابت يومياً للعمل بعمق .. يفضل في بداية اليوم .. لأن مثلما تعلمنا في حلقة قوة الإرادة أن طاقتك تكون لازالت لم تنهك بعد .. وقدرتك على الالتزام تكون أكبر.

أيضًا يفضل تحديد المكان الذي ستعمل فيه بعمق .. اختر أكثر مكان هدوءًا وانعزالاً تقدر عليه .. أو على الأقل اقفل على نفسك بابك ووضح للناس حولك في العمل أوفي البيت أنك مشغول لمدة محددة .

النصائح القادمة ستساعدك أكثر على بناء العادة

2 - حدد طقوسك الخاصة للعمل بعمق

احضر ورقة وقلم واكتب مجموعة من القواعد ستلتزم بها أثناء جلسات العمل بعمق وراجع عليها في بداية كل جلسة .. هذا سيساعدك على الاستعداد ذهنياً ونفسياً للعمل.

بعض القواعد التي يمكنك إضافتها لنفسك كالتالي:

- تحديد المهمة التي سأعمل عليها بوضوح.
- عدم العمل على أكثر من مهمة في نفس الوقت.
- غلق الموبايل أو تركه في غرفة أخرى أو في أحد الأدراج.
- تحضير المشروب المفضل قبل بدء العمل.
- استخدام مؤقِت والعمل على فترات زمنية صغيرة.. كل 30 دقيقة مثلاً
- الوقوف كل نصف ساعة وأخذ نفس عميق وعمل تمارين إطالة بسيطة

وهكذا .. يمكنك أن تضيف أو تغير في هذه القواعد بما يناسب ظروفك الخاصة .. **المهم أن تكتبها** ..

لا تكتفي بحفظها في رأسك لأنك ستنسى ولن تلتزم.

3 - ضرورة الراحة

الراحة - بشكل صحيح - ضرورية جداً .. وبدونها لن تستطيع العمل بتركيز لفترات طويلة. يفضل العمل على فترات قصيرة .. 20 - 30 دقيقة .. يكون بينهم فاصل قصير من الراحة .. لكن على مدار اليوم أيضًا، يفضل تحديد موعد محدد تنتهي فيه علاقتك بالعمل خلال باقي اليوم.

الأفضل وقت العمل أن تعمل بتركيز .. ووقت الراحة ترتاح بشكل كامل بدون تواصل ولا بريد إلكتروني ولا متابعة بخصوص العمل.

مشكلة أن تكون متاح طوال اليوم للعمل هي أنك غالباً ستقع في فخ العمل الضحل لأنه من الصعب العمل بتركيز طوال اليوم .. ستشعر أنك مشغول لكن بدون إنجاز.. وهذا سيسبب لك ضغط عصبي وإحباط.

لكن ماذا نقصد بالراحة بشكل صحيح ؟!

عندما يكون عملك معتمد على المجهود الذهني .. فمن يحتاج للراحة فعلاً هو مُخك لا جسدك! .. وهذا عكس ما يفعله عدد كبير منا ممن يقضون وقت الراحة في تصفح السوشيال ميديا أو الألعاب الإلكترونية.

هذه الأشياء حتى لو كانت ممتعة فهي ستجهدك ذهنياً إما نتيجة التشتت في السوشيال ميديا، أو التركيز الذي تتطلبه بعض الألعاب الإلكترونية .. ناهيك عن اضطراب العواطف المؤقت الذي تسببه هذه الأشياء فتستنزفك ذهنياً!

لو لم تكن ستنام لترتاح .. فالأفضل أن تتمشى أو حتى تمارس الرياضة .. أنت غالباً كنت جالس طوال اليوم ولم تبذل مجهود عضلي كبير وجسدك يحتاج الحركة! تذكر أن مخك يحتاج الراحة أكثر من جسدك!

4 - تابع مستواك واحفظ تقييم score يومي

من الأمور التي قد تساعدك على الإستمرارية وبناء عادة العمل العميق هي أن تسجل الوقت الذي تعمله بتركيز يومياً .. وتعتبره score أو نتيجة اليوم .. وتراقب تحسن الـ score هذا مع مرور الأيام



يمكنك عمل هذا ببساطة من خلال ورقة أو نوتة تكتب فيه اسم المهمة التي تعمل عليها وتحتها الفترات الزمنية التي عملت فيها على هذه المهمة .. بعد كل جلسة قصيرة تسجل الوقت تحت اسم المهمة وفي آخر اليوم تجمع مجموع هذه الدقائق ويكون هو Score اليوم.

هذه الطريقة قد تحمسك وتساعدك على الاستمرارية خصوصاً عندما ترى تطور مستواك مع مرور الأيام .. المهم أن تقيم مستواك على فترات طويلة لا يوميًا .. يعني لا تحبط لمجرد أن أداء اليوم أقل من أداء الأمس .. المهم أن يكون هناك تطور على مستوى الأسابيع والشهور.

5 - تقبل الملل Embrace Boredom

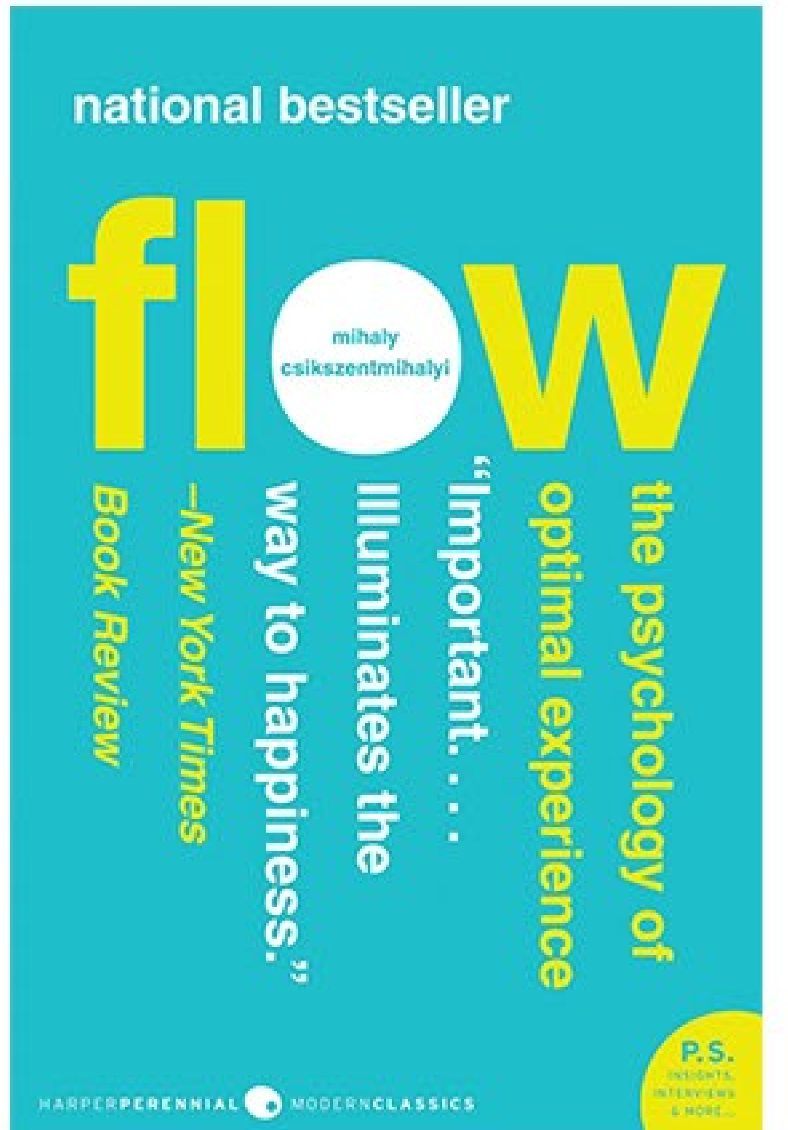
عصر التشتت الذي تكلمنا عنه تسبب في أن عدد كبير من الأشخاص دائماً ما يبحثون عن طرق سهلة وظريفة لعمل الأشياء المهمة وليس لديهم قدرة على تحمل الملل والتعب.

مثل طفل صغير لا يرغب في أكل الخضار ويريد شيكولاتة وحلوى طوال الوقت .. فتلجأ أمه لتزيين الطعام وتجميله في شكل جذاب وتلاعبه حتى يأكل .. الطفل معذور لأنه لا يعرف مصلحته، المشكلة في الكبار الذين يريدون أن يُتعامل معهم معاملة الأطفال!

أي عمل مهم أو محتوى علمي مفيد يريدونه مُقدم لهم في شكل جذاب ومسلي وإلا لن يتابعوه.. ليس لديهم صبر على أي قدر من الملل.

ما نحتاج لمعرفته كلنا أن هناك حدود للطرق المسلية والظريفة ..
أي عمل مهم أو علم مفيد يحتاج لتفصيل وسيكون فيه قدر من الملل والتعب لا يمكن تجنبه .. فالحل ليس بأن تهرب من الملل .. الحل أن تحاول تقبله وتحمله في سبيل إنجاز العمل أو تحصيل العلم المفيد.

أثناء محاولتك للعمل بتركيز في جلسات العمل العميق .. ستشعر بملل .. صعب تجنبه بشكل كامل .. قاوم واصبر وتقبل .. قدرتك على الصبر والتحمل ستزيد مع الوقت .. وبالإضافة لنتيجة العمل نفسه، سيكون هناك مكافأة في انتظارك في بعض الأحيان .. وهي الوصول لحالة من التركيز والانغماس اسمها Flow



هناك كتاب مخصوص عن هذه الحالة سنعرضه مستقبلاً بإذن الله .. في هذه الحالة تكون منغمس في العمل بالشكل الذي يفقدك الإحساس بالوقت والحركة حولك .. من الممكن أن يدخل عليك أحد في الغرفة ويخرج من دون أن تشعر به من فرط تركيزك في العمل.

هذه الحالة تسبب سعادة داخلية وإشباع نفسي صعب إشباعه بأي شيء آخر غير العمل.

لو كنت جاد في سعيك للإنجاز والنجاح في الحياة... تقبل أن هناك قدر من الملل لابد من تحمله .. توقف عن الهرب منه للمُشتتات والأعمال الضحلة قليلة الفائدة.

أتمنى أن أكون أحسنت عرض الكتاب .. أراكم مع كتاب قادم :)



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب

علي وكتاب





عــلي مــحمد عــلي

www.ali-m-ali.com